



専門学校
東都リハビリテーション学院



川島敏生 先生

東都リハビリテーション学院専任講師

これまで 40 年近く総合病院や整形外科のクリニックで主に整形外科疾患のリハビリテーションに携わってきました。
その中で地域の小学生からトップレベルのプロ選手まで様々なスポーツ傷害への理学療法を担ってきました。

Webで
配信中!!

登録等
一切不要

高校生選手を対象とした

コンディショニング講座

< 内容と配信日 >

1. コンディショニングとは : 5/11(水) 配信
2. 身体評価 (弛緩性テスト・タイトネステスト) : 5/18(水) 配信
3. 身体評価 (アライメント評価) : 5/25(水) 配信
4. ストレッチングとは : 6/1(水) 配信
5. ストレッチング実技 (上肢・体幹) : 6/8(水) 配信
6. ストレッチング実技 (下肢) : 6/15(水) 配信
7. 筋力強化運動とは : 6/22(水) 配信
8. 筋力強化運動 (実際) : 6/29(水) 配信
9. 野球選手に多いスポーツ傷害 (投球障害肩) : 7/6(水) 配信
10. 野球選手に多いスポーツ傷害 (投球障害肘) : 7/13(水) 配信
11. バスケットボール選手に多いスポーツ傷害 (膝周囲) : 7/20(水) 配信
12. バスケットボール選手に多いスポーツ傷害 (足周囲) : 7/27(水) 配信

< 視聴方法 >

オンデマンド配信のため、いつでも
ご都合の良い時間に視聴できます。
視聴には登録等は一切不要です。
以下の QR コードから閲覧できます。

